

นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๙๐

ประจำวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๓
(<http://www.dharmaatmag.com>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ไดอารี่หมอดู	๑๒
ตั้งตฤณวิสัยนา ฉบับเปิดกรุ	๑๕
ยารักษาใจ	๑๗
ธนาคารความสุข	๒๑
สัพเพเหระธรรม	๒๓
คณะทำงาน	๒๗



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดั่งตฤณ

วันนี้จะขอขยายความทวิต @dungtrin ล่าสุดที่ว่า
"สิ่งที่แย่ที่สุดในสถานการณ์แย่ๆ
คือการคิดว่าเราไม่มีทางหลุดพ้นจากสถานการณ์แย่ๆไปได้"

ผมพบผู้คนที่เป็โรคซึมเศร้ามากมาย
ปล่อยให้ความคิดแบบนี้ครอบงำจิตใจ
ถึงสถานการณ์ไม่แย่ ยังไม่มีเรื่องเลวร้ายมาประจัญหน้า
เขาก็สามารถคิดของเขาได้เอง
สามารถจมอยู่กับความรู้สึกแย่กับที่
หรือถอยหลังลงหลุมได้เอง

สถานการณ์เมืองไทยวันนี้
หลายคนบอกว่าจบยาก หรือไม่มีทางจบ
หลายคนเครียดและรู้สึกแย่กับไอเดียเอาเลือดทาแผ่นดิน
หลายคนอีกเหิมและรู้สึกใกล้จะไล่รัฐบาลได้สำเร็จ

ถ้าหลายคนเชื่อว่ามันจะจบดี
ในที่สุดก็จะจบดีครับ
ความรู้สึกดีๆและมองให้เห็นความหวัง
นับเป็นจุดเริ่มต้นของแสงสว่าง
หรือไม่ก็เป็นแสงสว่างที่ยังไม่ดับหายไปทั้งหมด

แต่ถ้าคนส่วนใหญ่พากันรู้สึกแย่
เห็นกลางร้าย ได้กลิ่นอายความตาย
มันก็เหมือนทำประเทศให้เป็นโรคซึมเศร้ากันทั้งแผ่นดิน
ทุกคนคิดเหมือนกันหมดว่าไม่มีทางจบดี
นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของตอนจบที่แย่ที่สุดเท่าที่จะแย่ได้

โลกวันนี้เขาไม่รบกันด้วยเลือดเนื้อเหมือนยุคก่อน
เขารบกันด้วยข้อมูลและโวหาร
แค่บ้านอื่นเขาประกาศว่าไทยกำลังฆ่าไทย
แล้วเราก็มีภาพไทยฆ่ากันให้เขาดูจริงๆ
ศัตรูก็พร้อมจะใช้โวหารประกอบภาพ
เป็นอาวุธมาทำลายบ้านเมืองเรา
ได้ยิ่งกว่าหอกดาบแสนเล่มรวมกันแล้ว

แค่คิด คุณก็จะรู้สึกแย่ที่สุด
วันนี้ถ้าไทยฆ่าไทยได้
ก็ไม่มีประเทศไหนฆ่าเราไม่ได้
อาวุธมันไม่เหมือนยุคก่อน
สมรภูมิไม่ใช่แผ่นดินที่มีเสียงฝีเท้าม้า
แต่เป็นท้องฟ้าที่แฝงสัญญาณคลื่นเผยแพร่ภาพเสียง

ยังขัดแย้งหรือไม่เห็นด้วยอย่างไรก็ช่างเถิด
ผมเข้าใจทั้งสองฝ่าย และมีเพื่อนอยู่ทั้งสองฝ่าย
แต่ร่วมกันคิดเถอะครับ
ช่วยกันออกไอเดียใหม่เถอะครับ
ความขัดแย้งยังอยู่ก็ไม่ใช่ไร
แต่อย่าเอาเลือดเนื้อมาเป็นสัญลักษณ์ของการรบเลย
รบกันด้วยไอเดีย รบกันด้วยข้อมูล รบกันด้วยโวหาร
เหมือนอย่างในโลกสมัยนี้เขามาถึงตรงนี้กันแล้วเถิด
มนุษย์เราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่ถูกครอบงำด้วยนิมิตได้ง่าย
และปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามนิมิตที่ครอบงำจิตใจแล้ว
ในที่สุดก็จะลงท้ายตามนิมิตที่พากันสร้างขึ้นมานั้นแหละ

นิมิตเลือดทาแผ่นดิน
คือชวนความคิดแย่ๆ ทำลายความยับยั้งชั่งใจได้มากๆ
แล้วก็ไม่กระตุ้นความคิดร้ายๆ ได้ฝ่ายเดียว
แต่กระตุ้นได้ทั้งสองฝั่ง สองข้าง ให้คิดทำลายกัน
ผมขอเป็นส่วนหนึ่งของแรงพลังที่กำลังช่วยกันขอวิงวอน

ถ้าอยากได้จริง ก็ขออย่าได้สร้างนิมิตตรงหักขึ้นมาเลย
จะไม่มีใครเกิดกำลังใจวิ่งไปให้ถึงตรงหรอกครับ

และขอแรงใจจากพวกเราทุกคน
เริ่มความสว่าง ความอบอุ่น ความปลอดภัย
ขึ้นในดวงจิตดวงใจที่ไม่อยากคิดเบียดเบียนกัน
ถ้ารวมกันได้แค่หมื่นเดียว
มันก็จะป็นสัญญาณดีที่สุด
เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้
ท่ามกลางสถานการณ์แย่ๆอย่างทุกวันนี้
ความสว่างนั้นแหละคือธงของมนุษย์
เมื่อใดคิดในทางสว่าง
คุณก็ถึงธงแล้วโดยไม่ต้องลงมือลงไม้
ไม่ต้องเปลืองทุน ไม่ต้องสิ้นชีวิตใคร

ดั่งตฤณ
มีนาคม ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

แม้จะรู้ทันว่าโกรธ แต่ความโกรธก็ยังไม่ดับไป
เมื่อเป็นเช่นนั้น ควรจัดการอย่างไรกับความโกรธที่ยังอยู่
พบคำตอบจาก “คุณดั่งตฤณ”
ได้ที่คอลัมน์ “ดั่งตฤณวิสัชนา ฉบับเปิดกรู” ค่ะ

เคยมีคนเคยกล่าวไว้ว่า สำหรับนักเดินทางแล้ว
ประสบการณ์ระหว่างทาง มีค่ามากกว่าจุดหมายปลายทาง

คอลัมน์ “ธนาคารความสุข” ฉบับนี้

“คุณ aston27” มีมุมมองที่คล้ายกันมาฝากคุณผู้อ่าน

ในตอน “ผลลัพธ์กับวิธีการ” ค่ะ

และคอลัมน์ “สัพเพเหระธรรม” ฉบับนี้

“คุณพัฒนเดช” จะมาแบ่งปันเรื่องราวความรัก

ในอีกแง่มุมที่พวกเราอาจคิดไม่ถึง

ในตอน “เพราะ ‘รัก’ คือการไม่เบียดเบียน” ค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญชาว จ. ยโสธร และผู้สนใจ
ร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ
พระเทพสังวรญาณ (หลวงตาพวง สุชินฺทริโย)
อดีตครองเจ้าคณะภาค ๑๐ (ธรรมยุต)
เจ้าอาวาสวัดศรีธรรมาราม อ.เมือง จ.ยโสธร
ระหว่างวันที่ ๒๓ – ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๓
อ่านรายละเอียดและกำหนดการเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ (^.^)

<http://larndham.org/index.php?/topic/38628->

- ขอเชิญร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือ
➤ “ตามรอยธรรม ย้ำรอยครู พระพรหมปัญโญ”

รวมคำสอนและปฏิปทาและของหลวงปู่ วัดสระแก

จัดพิมพ์โดยคณะศิษย์ผู้ใกล้ชิดหลวงปู่

ผู้สนใจ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://larndham.org/index.php?/topic/38648->

➤ “ผิดที่ไม่รู้”

หนังสือที่ให้ความกระจ่างในเรื่องของศีล ๕ โดยคุณดังตฤณ

จัดพิมพ์โดยคุณเหมียว อัจฉริยา และเพื่อนๆ

ผู้สนใจ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://larndham.org/index.php?/topic/37844->



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม - ประโยชน์ของธรรมะที่มีต่อชีวิตในโลกปัจจุบันคืออะไรบ้างคะ

ทุกหนทุกแห่งนะเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเดือดร้อน

การแก่งแย่งชิงดี ทะเลาะวิวาท

หาความสุขหาความสงบไม่ค่อยจะได้ในบ้านในเมือง

การที่พวกเราหันมาสนใจธรรมะ มันจะนำประโยชน์นำความสุขมาให้เรา

ไม่มีอะไรจะให้ประโยชน์ให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริงเหมือนกับธรรมะ

อย่างประโยชน์ทางโลกมันได้มาไม่นานมันก็เสียไป

ความสุขทางโลกๆ ความสุขเจอด้วยความทุกข์ สุขประเดี๋ยวประด๋าว

เราลองทบทวนชีวิตของเราดูตั้งแต่เด็กๆ มา เราก็ก้าวผ่านความสุขมาตั้งเยอะแล้ว

ในที่สุดทุกอย่างมันก็ผ่านไป วันนี้อยู่ทุกข์อีก

เพราะฉะนั้นความสุขอย่างโลกๆ ประโยชน์อย่างโลกๆ อะไรแบบนี้

มันก็ดีเหมือนกันแต่มันชั่วคราวย มันอยู่ได้ชั่วคราวย

ไม่เหมือนธรรมะนะ ธรรมะอยู่กับเราได้ตลอด

ยิ่งเราฝึกไปเรื่อยๆ มาเจริญสติ มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา สะสมไปเรื่อย

ยิ่งสะสมได้มากเท่าไร ชีวิตยิ่งมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ

เรารู้เลยว่าอะไรคือสาระแก่นสารที่แท้จริงของชีวิต

มันสามารถมีความสุขอยู่ได้นะ ท่ามกลางความวุ่นวาย ท่ามกลางความเดือดร้อน

โลกมันก็ไม่มีความสงบหรอก โลกมันก็วุ่นวายอยู่อย่างนี้

หาความสุขหาความสงบจริงๆ ไม่มีหรอก

แต่ในท่ามกลางความวุ่นวายนั้นนะ

จิตที่ฝึกดีแล้วมีความสุข จิตที่ฝึกดีแล้วมีความสงบ อยู่ได้

ถึงไม่รวยก็อยู่ได้นะ มีชีวิตที่มันเต็มมันอึดอยู่ในตัวของตัวเอง

ไม่รู้จะบอกยังไงนะว่าปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุขขนาดไหน

ใจกับธรรมะนั้นมันเข้าถึงกันแล้ว มีความสุข

มีความสุขเหมือนขนาดธาตุขันธ์ร่างกายของมนุษย์นี้มันทนอยู่ไม่ได้

มันรองรับความสุขอันมหาศาลของธรรมนี้ไม่ไหว แปลก
ความสุขของธรรมะนะมันอยู่กับเรามาเรื่อยๆ ไม่เคยหาย
ก็วันก็ปีก็เดือนก็อยู่อย่างนั้นเองนะ
ถ้าเราภาวนาเราก็ได้รับความสุขที่ไม่มีอะไรเหมือน
เพราะฉะนั้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านให้เรานะ ท่านให้ประโยชน์ให้ความสุข
ประโยชน์ก็ตั้งแต่ประโยชน์เบื้องต้นในการดำรงชีวิต
ประโยชน์ในอนาคต คนที่มีธรรมะนะมีชีวิตที่มั่นคง
มีชีวิตที่มีความสุขรออยู่ข้างหน้ามากขึ้นๆ
ประโยชน์อันยิ่งคือมรรคผลนิพพาน ไม่มีอะไรเหมือน

ถาม - เคยได้ยินมาว่านิพพานไม่มีจริง แต่เป็นกุศโลบายที่จะให้คนทำความดี จริงหรือไม่ครับ

นิพพานไม่ใช่สภาวะอุดมคติที่ท่านสร้างขึ้นลอยๆ
เอาไว้มากให้พวกเราสนใจปฏิบัติธรรม หรือว่าทำคุณงามความดีเอามาเป็นเครื่องล่อนะ
ว่าทำไปนะแล้ววันหนึ่งจะนิพพาน นิพพานแล้วจะมีความสุขนะ
จริงๆ ท่านไม่ได้ล่ออย่างนั้นหรอก ท่านชี้ให้เห็นเลยว่าของดีนั้นมีอยู่
เพียงแต่ว่าเราจะดีพอสำหรับของดีอันนั้นหรือเปล่าเท่านั้นเอง
ถ้าพวกเราศึกษาปฏิบัติธรรมไปให้สมควรแก่ธรรม วันหนึ่งเราเห็นนิพพานนะ
นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเรา ไม่เคยหายไปไหนเลย
ก็วันก็เดือนก็ปีมันก็อยู่อย่างนั้น ไม่เคยหายไปไหน
เต็มบริบูรณ์นะ เต็มอยู่ทั้งโลกธาตุ ไม่มีบกพร่องสักนิดเดียวเลย
แต่ใจที่มันบกพร่องนะ ใจที่มันไม่เต็มนะ
ใจที่มันดิ้นรน ไม่มีความสงบ ไม่มีสันติ
ใจชนิดนี้ไม่คู่ควรที่จะเห็นนิพพาน ก็เลยไม่เห็น
เพราะฉะนั้นเราปล่อยจิตปล่อยใจของเราไหลตามกิเลสไป
ฟุ้งซ่านไป วุ่นวายไป ประดังประดังไปเรื่อยๆ
เราก็ไม่มีวันที่จะเข้าถึงนิพพาน ไม่มีวันที่จะเข้าถึงความสงบสันติ
ก็ไม่มีวันที่ได้รับความสุข อันเกิดจากความสงบสันติที่วิเศษยิ่งใหญ่นะ

แต่ถ้าหากเราได้พัฒนาจิตใจของเรา
ให้ก้าวเข้าไปสู่สภาวะซึ่งพ้นกิเลสเป็นลำดับๆ ไป
พ้นจากกิเลส มันก็พ้นความประดัง
พ้นความประดังแล้วก็พ้นจากความมีตัวมีตน จากความยึดถือในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

พ้นจากขันธ เนียแล้วก็พ้นจากทุกข์
ค่อยๆ ฝึกนะ มันจะพ้นจากกิเลส พ้นจากความปรุงแต่ง
เพราะมีกิเลสมันก็มี ความปรุงแต่ง
มีความปรุงแต่งมันก็มีขันธขึ้นมา
มีขันธขึ้นมา มันก็มีทุกข์ขึ้นมา
ถ้าพ้นจากกิเลสได้ มันก็พ้นสิ่งเหล่านี้ไปด้วย
หมดความปรุงแต่ง หมดความยึดถือในรูปธรรมนามธรรม ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
จิตใจก็ได้รับอิสรภาพ เมื่อจิตใจเป็นอิสระแล้ว
จิตใจไม่มีภาระที่ต้องแบกหามสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ใจที่หมดกิเลสละ ก็เป็นใจที่หมดภาระ
ใจที่มีกิเลสอยู่เป็นใจที่หิว หิวตลอดเวลา มีความต้องการเกิดขึ้นตลอดเวลา
อยากโน้น อยากนี้ อยากโน้น อยากนี้ตลอด
พอความอยากเกิดขึ้น ใจก็เกิดความดิ้นรน
ใจที่เกิดความดิ้นรนก็ไม่สงบสุขนะ หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้
เพราะฉะนั้นเราก็เลยไม่เห็นนิพพาน
ถ้าใจเราพ้นจากกิเลสเมื่อไร ใจก็พ้นจากการดิ้นรนปรุงแต่ง
ใจก็เข้าถึงนิพพาน เพราะนิพพานเป็นสภาวะที่สิ้นกิเลส
นิพพานเป็นสภาวะที่สิ้นตัณหา ชื่อว่า "วิราคะ"
นิพพานเป็นสภาวะที่สิ้นความปรุงแต่ง ชื่อว่า "วิสังขาร"
นิพพานเป็นสภาวะที่สิ้นขันธ เพราะหลุดพ้นจากขันธ
ไม่ยึดถือในรูปในนาม เป็น"วิมุตติ" ความหลุดพ้น
เพราะฉะนั้นพวกเราต้องมาค่อยๆ มาศึกษาธรรมะนะ
เพื่อจะล้างกิเลสออกจากใจเราให้ได้
ล้างได้มากเท่าไร มีความสุขเท่านั้น

บางคนบอกว่าพระพุทธศาสนาเนียเป็นศาสนา มองโลกแง่ร้าย
อะอะก็สอนให้เริ่มต้นด้วยความทุกข์ ทุกข์โน้น ทุกข์นี้ ทุกข์ตลอดเวลา
นี่ฟังแล้วหดหู่ใจ บางคนบอกว่าไม่ดีเลย
ความจริงท่านสอนของจริง จริงๆ ชีวิตมันทุกข์
คนมองไม่เห็นนะ มันก็คิดว่าชีวิตเป็นสุข หลงระเหิงไป
ที่นี้พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแต่ว่ามีทุกข์อย่างเดียว ท่านสอนทางพ้นทุกข์ด้วย
เพราะฉะนั้นคำสอนของท่านจะครอบคลุมในเรื่องทุกข์กับความพ้นทุกข์

เพราะฉะนั้นไม่ใช่มองโลกแง่ร้าย ถ้าบอกว่าชีวิตนี้ทุกข์แบบไม่มีทางออก
นี่แหละศาสนาพุทธมองโลกแง่ร้าย นี่ท่านไม่ได้สอนแค่นั้น
ท่านสอนทุกข์และวิธีที่จะพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นไม่ใช่มองโลกแง่ร้าย
ท่านให้เรายอมรับความจริง มีปัญหา มีความทุกข์อยู่จริงๆ
แล้วก็สอนวิธีที่เราจะพ้นจากความทุกข์นี้ด้วย
เนี่ยพ้นทุกข์ให้ได้นะ มันก็พ้น
ค่อยฝึกจิตฝึกใจไป จนมันพ้นกิเลสเมื่อไหร่ มันก็พ้นทุกข์เมื่อนั้นแหละ

พุทธสถาน จ.เชียงใหม่

๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒



ไดอารี่หมอดู

หมอฟีร์

มีนาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดู

อาทิตย์นี้เฝื่อนว่าหยุดงานไปห้าวันเพราะน้องสาวคนเล็กได้รับปริญญา แม่มาจากต่างจังหวัด เลยนึกเรื่องที่จะเขียนไม่ออกเลยคะ ต้องกลับไปค้นสต็อกเก่า ๆ ที่เก็บไว้ จำได้ว่ามีหัวข้อหนึ่งที่อยากเขียน คือเรื่อง “ความทุกข์” คนส่วนใหญ่ที่มาดูดวงมักจะเป็นเพราะพบเจอกับความทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์เล็ก ๆ ทุกข์ปานกลาง ทุกข์ปางตาย ทุกข์เพราะผิดหวัง ทุกข์เพราะไม่เป็นอย่างที่คิดที่ต้องการ มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น

คนส่วนใหญ่ที่พบเจอกับความทุกข์ มักเกิดความเกลียดความทุกข์ที่เจอ อยากจะทำยังไงก็ได้ให้พ้นออกจากความทุกข์ ไม่ต้องมาเจอมาเจอกันอีกเลย แต่เชื่อไหมคะว่ายิ่งเกลียดความทุกข์ ไม่อยากเจอกับความทุกข์ ความทุกข์กลับเหมือนยางเหนียวสลัดไม่ออก หายยากมาก ยิ่งวิ่งหนียิ่งเป็นเหมือนเงาวิ่งตามหลังตลอดเวลา

ความทุกข์ สำหรับคนที่ผ่านความทรมานมากันแล้ว แคंपุดถึงก็จะเกิดความสยดสยองขึ้นมาในหัว ไม่อยากจะเจอ เพราะความทุกข์มีสภาวะบีบคั้นจิตใจให้มีดามั หนักทึบ กดทับอยู่ในใจ

บางครั้งก็รู้สึกทรมานเหมือนเอามีดมารีดหัวใจ บางครั้งรู้สึกสิ้น ๆ แค่ว่า ทุกข์แบบนี้ตายไปคงจะดีกว่า ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริง ตายไปตอนนั้นจะยิ่งทุกข์กว่าเก่า เพราะตายตอนจิตทรมานแบบนี้ไม่มีที่อื่นเป็นที่หมายนอกจากนรก

พอตัวเองพบเจอกับความทุกข์ ก็มักจะหวั่นคนใกล้ตัว ไม่อยากให้คนใกล้ตัวต้องทุกข์ ยิ่งเป็นแบบนี้ยิ่งทุกข์ขึ้นมากเป็นสิบเท่า เราต้องสอนให้ตัวเราเองยอมรับความเป็นจริงของโลกให้ได้ว่า “โลกเป็นทุกข์” ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วจะหลบหนีความทุกข์ได้ ดังนั้นต้องไม่ยากที่จะให้คนที่เรารักไม่พบกับความทุกข์ เราต้องไม่ทะเลาะกับความจริงของโลกเพราะอยากให้ชีวิตพวกเขาเหล่านั้นได้พบแต่ความสุขอย่างเดียว

มีคนบางกลุ่มเท่านั้นที่เมื่อมีความทุกข์เข้ามา แล้วสามารถผ่านพ้นและพัฒนาตัวเองไปได้ คนเหล่านี้จะรู้สึกขอบคุณความทุกข์ที่พบเจอ เพราะถ้าชีวิตไม่มีความทุกข์ ก็จะไม่หันมาสนใจพัฒนาชีวิตที่บกพร่องให้ดีขึ้นกว่าเก่า

สำหรับตัวพี่เอง และเชื่อว่าคนหลายคนคงคิดคล้าย ๆ กันคือ ขอบขอบคุณทุกข์ ที่ผลักดันให้ชีวิตได้พบ เจอศาสนาพุทธ ความทุกข์ทรมานปางตายของชีวิตที่พี่เจอมา มันทำให้รู้สึกว่าจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง เพื่อพ้นจากความทุกข์นี้ไปให้ได้ ซึ่งเกิดมาเป็นคนพุทธต้องมีจิตปรารถนาหนีพ้นเท่านั้น ตอนนั้นไม่รู้ แม้กระทั่งทางไปด้วยซ้ำ ได้แต่ตามหาหนทาง รู้แค่ทุกข์แบบนี้จะเกิดมาอีกทำไม คำถามในหัวมีแต่คำว่า ทำยังไงถึงจะไม่ต้องเกิดอีก

พอเริ่มสนใจอยากพ้นทุกข์ ก็ศึกษาค้นคว้ามาเรื่อยๆ ทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์เป็นอย่างไร ทราบว่า อันดับแรกต้องมีศีลห้าให้ครบก่อน หลังจากนั้นก็เริ่มทำทาน ละความตระหนี่ในใจในจิต และเพื่อละความยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ

สำหรับบางคนเมื่อเจอความทุกข์ ก็เอามาพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นในเรื่องต่าง ๆ เช่น เกิดมาลำบากยากจน ทุกข์กับความจน ทุกข์กับความไม่มี ก็หัดที่จะมีความอดทนอดกลั้น ประหยัดอดออมใช้เงินแต่พอตัว ขยันทำมาหากิน พาตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ขึ้นมาได้

บางคนทุกข์เพราะเจอแฟนนอกใจไปมีคนอื่น มีนางสังหรณ์ส่วนตัวว่า สงสัยจะเคยไปแย่งของคนอื่นมาก่อน เลยทำให้ถูกแย่งไปเป็นธรรมดา ตั้งใจขึ้นมาใหม่ว่า ต่อไปนี้จะไม่ไปแย่งของรักของใคร รักษาศีลข้อสาม ขึ้นมาได้ใหม่

บางคนทุกข์เพราะ ถูกด่าถูกนินทา ถูกกระแนะกระแหนจากคนอื่นมามาก ก็คิดขึ้นมาได้ว่า ตัวเองก็เคย นินทา เคยกระแนะกระแหนคนอื่น เคยด่าคนอื่นมาเหมือนกัน ดังนั้นการจะเจอคนอื่นทำร้ายบ้างก็คง สมเหตุสมผล ตั้งใจขึ้นมาใหม่ว่าจะไม่ทำอีก

ทุกข์เพราะความผิดพลาดประมาท ใช้เงินเปลืองจนทำให้ต้องลำบาก ขอยืมใครก็ไม่ได้ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนตอนที่ มีใครเดือดร้อนขึ้นมาช่วยได้หมด คราวหนาก็เข็ดเพราะเป็นหนี้ธนาคารและบัตรเครดิตเป็นสิบใบ ทุกข์มาก ๆ ก็หันเข้าหาศาสนา สุดท้ายได้คำตอบว่า ตัวเองทำตัวเอง ไม่ได้เกิดจากบาปอะไรในอดีตขนาดนั้น เกิดจากความอยากได้ในปัจจุบันนี้แหละทำให้ขาดสติ ใช้เงินในอนาคตจนเป็นหนี้ ได้คิดขึ้นมาเพราะความทุกข์ เห็นสาเหตุว่าเกิดจากความประมาทในการใช้ชีวิต การใช้เงินเกินตัวเลยทำให้กลายเป็นคนใช้เงินระว่างมากขึ้น เวลาอยากได้อะไรที่ยังไม่สมควรจะได้ก็หัดที่จะยับยั้งชั่งใจ เพราะได้บทเรียนจากความทุกข์ที่ผ่านมา

เห็นไหมคะ ความทุกข์ไม่เลวร้ายเหมือนที่คิด ความทุกข์ทำให้คนคิดได้ ทำให้คนเปลี่ยนเส้นทางเดินให้ชีวิต ได้ทันท่วงที ทำให้คนมีชีวิตใหม่ได้ ยกเว้นบางคนที่ขาดสติขาดปัญญาจริง ๆ เมื่อมีความทุกข์ก็ทำร้ายร่างกายและจิตใจ เพิ่มเติมจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายมากเลยคะ

ข้อคิดเกี่ยวกับความทุกข์

“ เกิดเป็นมนุษย์อย่างลัวที่จะเจอความทุกข์ ตอนทุกข์อยู่ก็อย่าเกลียด อย่าอยากหนี ยอมรับว่าต้องทุกข์
เดี๋ยวมันก็ผ่านไป

แค่นี้ก็ผ่านพ้นกับความทุกข์ไปได้ไม่ยาก ความทุกข์ไม่เคยฆ่าใคร แต่มนุษย์ฆ่าตัวเองต่างหาก ความทุกข์มี
แต่สอนให้เข็ดให้ขยาด ให้ใช้ชีวิตให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ ะ ชื่นไป

ความทุกข์ แค่อยอมรับอย่าคร่ำครวญ

ความสุขต่างหากที่น่ากลัว เพราะทำให้เราหลงคิดว่าชีวิตนี้อยู่สบายความสุขได้ยาวนาน ทั้ง ๆ ที่ ชีวิตมนุษย์
สั้นมากเดี๋ยวก็ตาย

พอใกล้ตาย ถอยหลังกลับไปไม่ได้ ไม่ได้ทำสิ่งดี ๆ ให้ชีวิตเลย มันเพลินเสวยสุขไปวัน ๆ ”

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแะแะกรรมกับหมอผี"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแะแะกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



ดั่งตถุณวิสัชนา ฉบับเปิดกรู

ถาม - ผมพยายามหัดดูจิต แต่มีปัญหาว่าแม้จะรู้ทันว่าโกรธ
แต่ความโกรธก็ยังไม่ดับไป มีวิธีการที่จะทำให้ระดับความโกรธได้ไหมครับ

เทคนิคเกี่ยวกับเรื่องของจิต

คงไม่มีสูตรสำเร็จลัดขั้นตอนเดียวให้ได้ผลครอบจักรวาลครับ

ความโกรธนั้นมีแต่อริยเจ้าระดับอนาคามีขึ้นไปที่จะได้ขาด

พวกเราคงไม่ต้องหวังดับความโกรธได้ขาด

เพราะไม่ใช่วิสัย

แต่คงหวังว่าจะทำให้มีปกติเยือกเย็นลง

ซึ่งทำอย่างนั้นต้องทำครบวงจร

ไม่ใช่แค่เจริญเมตตามากๆ

ไม่ใช่แค่คิดดี พูดดี ทำดีมากๆ

แต่ต้องเลยไปครอบคลุมพฤติกรรมใหญ่น้อยทั้งหมด

ในแนวทางของท่าน ศีล สมาธิ และปัญญา

เวลาโกรธ รู้ตัวว่าโกรธก็จริง

แต่คนเราไม่เห็นอนิจจังของความโกรธ

ไม่เคยตั้งข้อสังเกตทางกาย

ว่าอุณหภูมิสูงขึ้น หน้าแดงร้อนขึ้น เนื้อตัวสั่นเทิ้ม

ไม่เคยตั้งข้อสังเกตทางใจ

ว่ามีความปั่นป่วน จี๋ลงไปทีตัวเรื่องซึ่งก่อโทสะ

ไม่เคยตั้งข้อสังเกต ว่าอาการที่เกิดขึ้นกับกายใจ

มีระดับความไม่สม่ำเสมอ มันร้อนมากเดี๋ยวก็ร้อนน้อยเอง

มันคิดมากเดี๋ยวก็กระโดดไปหาเรื่องอื่นให้คิดน้อยลงเอง

ถ้าตามรู้ด้วยอาการทางกายใจแบบนี้

เห็นอนิจจังของความโกรธได้

ก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่าความโกรธเป็นแค่อาการ

ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเห็นว่าไม่ใช่ตัวตน ก็ทำใจวางจากสิ่งนั้นได้

เมื่อวางได้ก็มีความเยือกเย็นลง คิดใหม่ พุดใหม่ ทำใหม่
ไปในทางที่เป็นตรงข้ามได้
นั่นแหละครับ ถ้าทำได้แบบนี้ จะเห็นกับตัวเองว่าเรากำลังเปลี่ยนไป
เพราะจุดเริ่มต้นนั้นแหละ ชี้ว่าเรามีทิศใหม่ให้ดำเนินไปอย่างไร

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000376.htm?1#1>



ยารักษาใจ

โดย วิลาคินี

เมื่อฉันไปจุดประกายธรรมะ ในงาน ignitebkk

ฉันเริ่มเขียนบทความนี้ด้วยการหลับตาและนึกเสียว่า
คนอ่านคงจะได้เห็นนักพูดเป็นๆคนหนึ่ง
ซึ่งได้รับโอกาสออกไปยืนพูดในเวลาสั้นๆ 5 นาที
แต่โอกาสนี้ จะสามารถนำไปส่งต่อ และบอกใครต่อใครได้ทั่วทุกมุมโลก
ฉันอยากจะพูดอะไร ฉันอยากจะบอกอะไรใน 5 นาทีนั้น

ฉันทำได้ไม่ดีเท่าที่ควรนัก แต่ก็ตั้งใจที่ได้ทำไปแล้ว (^_^)v

ไปดูที่มาที่ไปและการเตรียมงานกันก่อนนะคะ...



งาน Ignitebkk คืออะไร

Ignite เป็นงานที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้คนจากสารพัดวงการมานำเสนอความคิดที่สร้างสรรค์
จุดประกายไอเดียใหม่ๆ หรือเล่าเรื่องราวที่จะทำให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ผู้ฟัง
ผ่านการเล่าเรื่องในรูปแบบต่างๆ ที่แต่ละคนถนัด ในบรรยากาศแบบเป็นกันเอง
งานนี้ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก Pecha Kucha Nights โดย Igniters (วิทยากร)
แต่ละท่านจะมีเวลาพูดคนละ 5 นาที ผ่านสไลด์ 20 แผ่น โดยแต่ละแผ่น
จะเปลี่ยนภายในเวลา 15 วินาที งาน Ignite นี้จัดครั้งแรก เมื่อปี 2006 ที่ Seattle
จากนั้นงานนี้ก็กลายเป็นงานระดับโลกที่หลายๆ ประเทศนิยมจัดกัน
ไม่ว่าจะเป็นฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เมืองใหญ่อย่างนิวยอร์ก และอื่นๆ อีกมากมาย



สำหรับปี 2010 นี้ การจัดงาน Global Ignite Week พร้อมกันทั่วโลกในวันที่ 1-5 มีนาคม

กว่า 60 เมือง ผ่านการเล่าเรื่องจาก Igniters กว่า 10,000 คน โดยงาน Ignite Bangkok จัดขึ้นในวันที่ 3-4 มีนาคม 2553 ณ ศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ (TCDC) ห้อง Auditorium ตั้งแต่เวลา 18.00-21.00 น. (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมและดู igniters ทำานอื่นๆ ได้ที่นี่ค่ะ <http://ignite.kapook.com>)

😊 อยากเป็น Igniter ต้องทำอะไร

สมัครไปกับทางทีมงานค่ะ เสนอตัว เสนอชื่อเรื่อง และทำสไลด์ส่งให้ทันก่อนวันงาน อาจจะเนื่องจากงานจัดครั้งแรก Igniter คนไทยจึงยังไม่มาก บางส่วนได้รับเชิญมาก็มี การตอบรับของ Igniters มักจะมาพร้อมกับหัวข้อที่แต่ละคนจะขึ้นพูด เห็นแล้วก็อิม... น่าจะมีจุดประกายธรรมะบ้างนะ ('-')๑

😊 อยากจุดประกายธรรมะ ต้องทำอะไร

อันที่จริง ธรรมะมีเรื่องให้พูดเยอะมาก พูดถึงคำสอนต่างๆ หรือเจาะจงไปที่พุทธศาสนา ซึ่งก็มีทั้งพุทธประวัติ หลักธรรมคำสอน การเจริญสติ แง่คิดสำหรับการดำเนินชีวิต ฯลฯ แต่เนื้อหาไหนล่ะ ที่จะจบได้ภายใน 5 นาที แม้แน่นอนว่าเวลา 5 นาทีไม่ใช่เวลาน่าง่วง แต่เนื้อหาก็ไม่ควรขัดแย้งกับอารมณ์คึกคักของ Igniters และคนฟัง ทั้งก่อนหน้าและตามหลัง ฉันไม่ได้คิดออกในทันที และปล่อยให้ธรรมะจัดสรรไปเรื่อยๆ จนกระทั่งวันหนึ่งไปทำงาน ไปสการ์ตหลายๆใบถูกวางไว้ใต้แผ่นแก้วที่ปูบนโต๊ะทำงาน ใบที่อยู่กลางโต๊ะด้านบน เป็นโปสการ์ดรูปวัด ซึ่งภายในมีพระพุทธรูปตั้งอยู่เรียงราย ที่ชวนให้อิมเอมใจกว่านั้นคือ...

โปสเตอร์ฉบับนี้ถูกส่งมาจากหลวงพระบาง พร้อมกับอะไรบางอย่างจุดประกายว่า
ที่ไหนๆ ที่พระพุทธรูปไปถึง ที่นั่นมีพระพุทธรุศาสนานะ! :)
(อาจไม่ครอบคลุมบางที่มีพระพุทธรุศาสนา แต่ไม่มีพระพุทธรูป คงยังไม่พูดถึง)

ฉันจึงเลือกที่จะพูดเรื่อง "Finding the meaning of Buddha sculptures"
และเริ่มพูดคุยกับเพื่อนๆ ทั่วแถวธรรมะ ตามหารูปพระพุทธรูป
ฉันเลือกที่จะพูดเป็นภาษาอังกฤษ **ทั้งที่เคยพูดภาษานี้หน้าชั้นครั้งเดียวตอนป.5!!**
ที่กล้าได้ขนาดนั้นเพราะบอกตัวเองย่ำๆว่า ถ้าทำเป็นภาษาไทย ก็จบแค่ที่เมืองไทย
แต่คำว่า ignite คำนี้สื่อไปได้ทั่วโลก มีโอกาสเผยแพร่ธรรมะไปทั่วโลกแล้ว
จะอังกฤษสำเนียงไหน ไทยหรือฮกเกี้ยน เพี้ยนนิด งบหน่อย ก็เอาละนะ ^__^x

จากนั้นก็ "น้องของขวัญ" ยื่นมือมาช่วยทำสไลด์แบบหามรุ่งหามค่ำให้ทันเวลา
เมื่อทำเสร็จ เราสองคนต่างมั่นใจว่าเป็นสไลด์ที่สวยงาม แต่ก็ไม่ได้คิดล่วงหน้า
ว่าจะเป็นสไลด์ที่สวยงามขนาดขึ้นเป็น Featured ใน slideshare.net ได้ภายในวันแรกที่อัปโหลด
กลายเป็น Hot on Facebook และ Hot on Twitter (หัวข้อที่ถูกจั่วขึ้นด้านบน
ของ slideshare.net จากการ Mention หรือ Reply to ในแต่ละที่) ในเวลาต่อมา
ผ่านมา 1 อาทิตย์ ผู้เข้าชมมีตัวเลขอยู่ที่ 1,773 คน... (เกินคาด และ... ชื่นใจ ^__^)
ไปช่วยกันเพิ่มตัวเลขได้ที่ url นี้ละคะ ^^

[http://www.slideshare.net/wilasineek/ig ... asineek-08](http://www.slideshare.net/wilasineek/ig...asineek-08)



อยากเห็นสไลด์กับฟังคนพูดแล้วละ

(รับชมได้ แต่ห้ามแซวนะคะ ประโยคแรกเสียงหาย คนพูดขึ้นไปยืนหน้าเวที
มองหน้าคนฟังแล้วเกิดอาการอยากวิ่งกลับบ้าน (ประมาณว่า จะพูดจริงๆหรือ)
คำบรรยายแรกที่พูดเลยกลายเป็น "ภาษาอังกฤษ สำเนียงไทย ช่วยฟังกันหน่อยนะคะ"
(พูดอะไรออกไป วิลาสินี -_-")

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=200&Itemid=64
(คลิกที่ link เพื่อรับชม)



ผู้จัด : @iwhale @osara และทีมงาน

ดีไซน์เนอร์น่ารักๆ : ของขวัญ chillout (@fb)

พระพุทธรูปที่ฉายขึ้นรูปแรก : @malimali

โปสเตอร์สวยๆ : @macroart

รูปพระพุทธรูป : Gwyn Chatranon (@fb)

ตรวจทาน script : Sittinan Chanarat, Salinee Noi Jencharat, Alisa Chatranon (@fb)

และอื่นๆ : google.com ^^

ขอบคุณค่ะ _/|_ (^__^)v



ธนาคารความสุข

ผลลัพธ์กับวิธีการ

โดย aston27



(ภาพประกอบสวยๆ โดยความเอื้ออารีของคุณ SevenDaffodils ครับ)

มีแบบทดสอบทัศนคติของคนทำงานอันหนึ่ง เขาถามว่า

การประเมินการทำงานของลูกน้องที่ดี ควรให้น้ำหนักกับอันไหนมากกว่า
ระหว่าง ๑. ผลลัพธ์ กับ ๒. วิธีการ

คุณผู้อ่านตอบข้อไหนกันครับ? :)

คนส่วนมากที่ผมเจอมาราวๆ ๖ ใน ๑๐ คน จะตอบข้อ ๑. ผลลัพธ์
แต่ในคำเฉลย น่าสนใจครับ เขาบอกว่าควรใส่ใจกับวิธีการมากกว่าผลลัพธ์

ถ้าคุณตอบว่าผลลัพธ์ แล้วสงสัยว่าทำไมไม่ถูก ผมจะเล่าอะไรให้ฟัง

สมัยที่เด็กชายแอสตันยังเล็ก อายุน่าจะราวๆ ๗ - ๘ ขวบ เขาเป็นเด็กชนครี
เขายังอยู่กับอาม่าที่เชียงใหม่ ได้ไปวัด ได้ทำบุญ ได้ฟังธรรมและหลับในวัดบ่อยเด็กชายแอสตัน เป็นคน
จิตใจดี ชี้งสาร ไม่ชอบทะเลาะกับใคร

วัดที่เด็กชายแอสตันชอบไปมากวัดหนึ่งชื่อวัดอุโมงค์ เป็นวัดสายสวนโมกข์ฯ
เวลาอาม่าไปนั่งสนทนากับพระอาจารย์ เด็กชายแอสตันจะไปวิ่งเล่น

วันหนึ่ง ขณะวิ่งเล่นในวัด เด็กชายแอสตันสังเกตเห็นแมลงหลายชนิด
แมลงที่มีหลากหลายหลายพันธุ์ ก็คือมดครับ ทั้งมดดำ (ไม่ใช่ที่เป็นดีเจนะ)
มดแดง มดส้ม ตัวเล็กกลางใหญ่ มีสารพัดสารพัน

แต่ละพันธุ์ เขาจะมีเส้นทางเดินจากรังไปหาอาหารของตัวเอง ไม่ทับกัน
เด็กชายแอสตันสงสัย อยากให้อาหารมด ไม่รู้จะทำไง เลยบีบมดดำไปให้มดส้ม
แล้วก็บีบมดส้มไปให้มดดำ สลับกัน ปรากฏว่าได้ผลครับ

ถามว่าได้ให้อาหารสัตว์จริงไหม จริงครับ ผลลัพธ์สำเร็จเสร็จสมบูรณ์
แต่วิธีการนี้หยาบโหดเกินไปบรรยาย

มิน่า เวลานั้นสมาธิ ชอบรู้สึกเหมือนมีมดมาไต่ 🤔

ในชีวิตจริง ถ้าเราใส่ใจผลลัพธ์มากกว่าวิธีการ ถ้าคิดแต่ว่ามีจุดหมายที่ดี
เราก็จะสามารถยืดหยุ่น ปิดสนามบินกินข้าวฟรีดนตรีเพราะ บันมือ
ปลุกระดม เคารกเมล์ หรือเฮกันไปทำอะไร โดยไม่นึกถึงผลที่ตามมา

เราไม่สามารถเรียกหาความชอบธรรมด้วยวิธีการที่ไม่ชอบธรรมนะครับ
เหมือนที่ครูบาอาจารย์สอนว่า เราไม่สามารถเอาชนะกิเลสได้ด้วยกิเลส

ไม่พึ่งชนะความโกรธ ด้วยความโกรธ

ไม่พึ่งชนะความชั่ว ด้วยความชั่ว

หรืออย่างบางคนอยากรวย คิดว่าทุกอย่างในชีวิตสำเร็จได้ด้วย ความรวย
พอไม่คิดถึงวิธีการ ก็สามารถทำได้กระทั่งขายยา คำนุญ

แต่ลืมไปว่ารวยด้วยวิธีการชั่วๆ มันก็ไม่ได้สุขจริงอิงกระแสราย

เพราะสุขแบบอิงกระแสเงินตรา มันมักจะพาเราลงเหวมากกว่าขึ้นที่สูง

สุขสันต์วันที่เรายังมีมือไว้วางใจ และเป็นเครื่องดูจิตก็แล้วกันนะครับ 😊



สัพเพเหระธรรม

เพราะ "รัก" คือการไม่เบียดเบียน

พัฒนาเดช

เพื่อนๆ เคยรู้สึกไหมว่าตลอดเวลาที่ผ่านมา
มีใครคนหนึ่งที่เรารักและห่วงใยเรามากกว่าใครๆ

เขาคอนนั้นอาจจะเคยเบียดเบียนบ้าง แต่ก็ทำได้เพียงไม่นาน...
เขาคอนนั้นอาจจะเคยโกรธเราบ้าง แต่ก็พร้อมจะให้อภัยเสมอ

ในยามที่เรามีความทุกข์...
เขาจะคอยปลอบโยนเราทุกทาง จนกว่าความทุกข์นั้นจะหายไป

ในยามที่เราสุข...
เขาจะยิ้มรับและมีความสุขร่วมไปกับเรา

เขาคอนนั้นไม่ใช่ใครอื่นแต่เป็นตัวเราเอง...

ยามใดที่เรา เผชิญกับปัญหาและท้อแท้
ใจของเราที่แหละ จะกระชับกับเราอย่างอ่อนโยนว่า

"ไม่เป็นไร ใจเย็นๆ ไว้ แล้วทุกอย่างจะผ่านพ้นไป"

ไม่ว่าเราจะทำเรื่อง ที่น่าผิดหวัง หรือเลวร้ายเพียงใด
ลึกๆ ในใจเราก็ตักและพร้อมให้อภัยตัวเองเสมอ

เราหวังดีต่อตัวเอง อยากให้ตัวเองได้กินอิ่ม นอนหลับสบาย
ถ้าเพื่อ ตัวเอง และ คนที่ ตัวเอง รักแล้ว
เรายอมตรากตรำทุกอย่างไม่ว่าจะเหนื่อยยากเพียงไร

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า
“ความรักที่เสมอด้วยความรักตนเองนั้นไม่มี”

(แม้จะมีบางคนที่ไม่เชื่อหน้ากับปัญหาหรือความทุกข์แล้ว

เอาแต่โทษตัวเอง ทำร้ายตัวเอง หรืออาจจะหาทางออกผิด ๆ ถึงขั้นฆ่าตัวตายก็ตาม แต่นั่นก็มาจากความรักตัวเอง เช่นเขาอาจจะเชื่อว่า "ความตาย" เป็นการหนีทุกข์ ซึ่งนั่นเป็นความเข้าใจผิด ด้วยเหตุที่คนเหล่านั้นขาดสติรู้ตัว และปัญญารู้คิดพิจารณาว่าการกระทำใดที่เป็นโทษและประโยชน์แก่ตัวเองอย่างแท้จริง)

หากเปิดใจออกมาสัมผัสดู เราจะรู้สึกว่าการรักที่เรามีต่อตัวเองนั้นยิ่งใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนอากาศที่แวดล้อมเราอยู่ จนบางครั้งเราก็ลืมนึกถึงมัน

แต่ลึก ๆ แล้วการกระทำทุกอย่างของเรา ล้วนออกมาจากความรักตัวเองทั้งสิ้น

(เพื่อน ๆ หลายคนอาจนึกแย้งว่า การกระทำที่ไม่ได้มาจากความรักตัวเอง เช่น การ เสียสละ ก็มีอยู่นี่นา... ไม่ผิดหรอกครับ ลองอ่านต่อไปนะครับ ^^)

ใครที่ได้สัมผัสกับความรักตนเองแล้ว เขาย่อมมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เขาย่อมเข้าใจดีว่าทั้งคนและสัตว์ทั้งหลายต่างก็มีหัวใจเหมือนกัน

ความทุกข์ใดที่เขาเคยผ่านมาแล้ว ไม่ว่าจะถูกทำร้ายร่างกาย ถูกทำร้ายจิตใจ ถูกใส่ร้ายป้ายสี ถูกทรยศหักหลัง เจ็บป่วย สูญเสียคนรัก ฯลฯ เขาย่อมรู้ดีกว่าใครว่ามันขึ้นขมและทรมานเพียงไร และในเมื่อเขาไม่ปรารถนาจะเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นอีก เขาย่อมเข้าใจเช่นกันว่าผู้อื่นก็ย่อมไม่ปรารถนาจะเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น

ผู้ที่มีความรักที่แท้จริง คือผู้ที่เปี่ยมด้วยความเมตตา ย่อมรักทั้งคนและสัตว์ทั้งหลายอย่างจริงใจ ไม่แบ่งแยก เขาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความปรารถนาดีอันบริสุทธิ์ โดยไม่เลือกมิตรศัตรู คนรู้จัก หรือคนแปลกหน้า เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าที่มีความเมตตาต่อพระเทวทัตผู้คิดร้ายต่อพระองค์

ความรักของบุคคลเหล่านั้นมีแต่การให้ เพราะใจของเขาเต็มเปี่ยมอยู่แล้ว จึงไม่ร้องขออะไรจากผู้อื่น ทุกการกระทำมีแต่การสละออก แต่การสละออกนั้นไม่ได้ทำให้คุณธรรมของเขาพร่องไป ตรงกันข้ามกลับยิ่งเพิ่มพูน เหมือนการต่อเทียนที่ยิ่งจุดก็มีแต่จะยิ่งส่องสว่าง

ผู้ที่รักตัวเองอย่างแท้จริงย่อมรู้ว่า อะไรคือสิ่งที่ดีกับตัวเองจริงๆ
เขาย่อมรู้ว่าทรัพย์ภายนอก ทั้งเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ
ย่อมไม่อยู่กับเขาตลอดไป และไม่ควรฝากความสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้น

ผู้ที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตา เช่นพระพุทธเจ้า
ไม่ใช่ว่าพระองค์ไม่รักตัวเอง แต่เพราะพระองค์รักตัวเองจึงสะสม อริยทรัพย์
คือทรัพย์ภายในที่ไม่มีใครขโมยไปจากพระองค์ได้
เป็นทรัพย์ที่จะติดตัวพระองค์ไปทุกชาติ
และเป็นบารมีส่งเสริมให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระชาติสุดท้าย

อริยทรัพย์ ๗ มี

๑. ศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระ
อรหันต์ ตรัสรู้เอง

โดยชอบ ฯลฯ เป็นผู้ตื่นแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม

๒. ศีล เป็นผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

๓. หิริ เป็นผู้มี ความละอาย คือละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอาย ต่อการถูกต้องอกุศลธรรมอัน
ลามก

๔. โอตตัปปะ เป็นผู้มี ความสะดุ้งกลัว คือ สะดุ้งกลัวต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวต่อการ
ถูกต้องอกุศลธรรมอันลามก

๕. สุตตะ เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมามาก ทรงไว้ คล่องปาก ขึ้นใจ แท่งตลอดด้วยดีด้วย
ทิว

ซึ่งธรรมทั้งหลาย อังงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้ง
พยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

๖. จาคะ เป็นผู้มีใจอันปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ อยู่ครองเรือน มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่ม
ยินดีในการสละ

ควรแก่การขอ ยินดีในทานและการจำแนกทาน

๗. ปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่กำหนดความเกิด และความดับ เป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้น
ทุกข์โดยชอบ

ในปัจจุบันผมเห็นคนด่าทอกัน ทะเลาะกัน ทำร้ายกันเป็นเรื่องง่ายดาย

เพื่อนๆ เองเคยมีไหมครับ ที่บางครั้งก็รู้สึกไม่พอใจใครขึ้นมา

จนพลั้งปากด่าผู้อื่น (หรือจะเจตนาด่าด้วยความสะใจก็ตาม - -)

แต่ทุกทันทราบหรือไม่ว่าถ้อยคำที่กล่าวโดยมีเจตนาตำหนิผู้อื่นนั้น
ไม่ว่าผู้พูดจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ย่อมออกมาจากใจที่คิดเบียดเบียนเสมอ

คำพูดที่เจตนาจะให้คนฟังร้อนด้วยโทษะนั้น
ย่อมต้องผ่านใจและปากของผู้พูดก่อนจะถึงหูคนฟัง
ดังนั้น ก่อนที่ผู้ฟังจะได้ยินคำพูดนั้น
ใจของผู้พูดเองจะต้องกระสับกระส่ายเร้าร้อนเสียก่อน

และนั่นคือการเบียดเบียนตนเอง

หากคิดแบบปุถุชน...
เราอาจจะเห็นว่าในโลกนี้มีคนที่สมควรถูกตำหนิอยู่

แต่ถ้าเรารักตัวเองมากพอ...
ก็จะรู้ว่าไม่มีเหตุผลสมควรเลยที่เราจะตำหนิผู้อื่น
(ไม่ว่าคนๆ นั้นจะเลวเพียงใดก็ตาม)

**เพราะตอนที่เราดำหนิผู้อื่นนั้นแหละ
คือช่วงขณะที่เรากำลังเบียดเบียนคนที่เรารักที่สุด**

๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนกริต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชนินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนากิรัต

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิทานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิทานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณัทย์วิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์
สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันตพร จินดา
วรสิริ จันท์กระจำง
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล
อลิสา จัตรานนท์
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ
กนกเรขา กฤษฏารักษ์
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก